

سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذوية المتعلقة بتغذية الطفل بعد عامه الأول.

الحلقة الثامنة

تغذية الطفل بعد عامه الأول

تعتبر هذه المرحلة هامة جدا في نمو وتطور الطفل فهو يمتاز بكثرة الحركة والنشاط حيث تعتبر من أخرج الفترات خاصة من الناحية التغذوية حيث يبدأ الطفل بالاستغناء عن حليب أمه لذا يجب تزويد الطفل الأطعمة التي تضمن حصوله على جميع العناصر الغذائية .

وهذه بعض النصائح التي تساعد كل أم وطفلها على التغذية بشكل صحي:

- 1) احرصى أيتها الأم على إعطاء طفلك غذاء صحي متوازن والذي يحتوي على جميع المجموعات الغذائية (الخبز والحبوب ، الفواكه ، الخضروات ، اللحوم ومنتجاته والحليب ومشتقاته) للتأكد من حصوله على جميع أنواع الغذاء الذي يساعد على تلبية احتياجات نموه.
- 2) يحتاج الطفل من عمر سنة إلى سنتين ما بين كوبين إلى ثلاثة أكواب من الحليب يوميا.
- 3) الإكثار من تناول الفواكه والخضروات الطازجة الغنية بالألياف وذلك لتجنب الإمساك عند الأطفال.
- 4) تناول الأطعمة الغنية بالحديد كاللحوم والأسماك والدواجن ولحوم الأعضاء (مثل: الكبد) والبقول والخضار الخضراء وذلك لتجنب فقر الدم.
- 5) الإقلال من شرب المشروبات التي تعيق امتصاص الحديد وتسبب السمنة كالشاي والمشروبات الغازية وخاصة أثناء الأكل.
- 6) خذي وقتك أثناء تناول الطفل لوجبته وأطعميه بطريقة متأنية، حتى لا يشعر بأنه واجب مزعج تقومين به عليك الانتهاء سريعا منه، فالسرعة في تناول الطعام تضر بالطفل صحيا.
- 7) لا تتجاهلي وجبة الإفطار، بحجة أن وقت الغذاء اقترب أو لا وقت لديك، لأنها وجبة أساسية للطفل.
- 8) لا تدعي طفلك يتناول الحلوى أو رقائق بطاطس قبل الوجبات حتى لا تسد شهيته عن الطعام، وحولي التخفيف منها لحماية أسنانه من التسوس واستبدليها بالفواكه المجففة مثل الزبيب والمكسرات قليلة

الملح.

9) لا تضغطي على طفلك ليتناول طعامه حتى لا يشعر بأنها وسيلة عقاب، ويمكنك ترك الوجبة وتأخيرها لبعض الوقت في حال رفضه لها، ولا ترغمي الطفل على تناول الطعام وهو في حالة غضب أو ضيق، ولا تجبريه على ترك اللعب مع أصدقائه ليحضر لتناول الطعام.

10) أخيراً.. اجعلي من وجبة الطعام وقتاً مفرحاً للطفل، دعيه يتناول طعامه بمفرده حتى لو كانت طريقته عشوائية وتثير الفوضى وغير سليمة، ومن المهم إضافة ألوان متعددة على المائدة لتجذب عيني الطفل فلا مانع من وضع طماطم حمراء وقطع خيار خضراء، كل هذا يشجع الطفل على القدوم إلى الطعام بسرور ويأكل بعينه قبل فمه.

المراجع:

- سمية حماد. التصنيع الغذائي: الغذاء والتغذية، 2010
- د. جابي أبو سعدي، التغذية السليمة والغذاء المتوازن، أريج، 2010
- د. حنا ر شماوي، التغذية في مراحل العمر المختلفة، أريج، 2010
- مرجع الصور: www.sxc.hu